

給食レシピ ☆さつま芋ご飯☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
米	320g	2カップ
さつま芋	100g	中1/2本
白いりごま	4g	小さじ1強
酒	15g	大さじ1
しょうゆ	6g	小さじ1
塩	2g	小さじ1/3
だし昆布	4g	



2 作り方

- ① さつま芋を1センチ角に切って、水にさらしておく。
- ② 米をといでおく。
- ③ さつま芋・出し昆布・調味料を加え炊く。
- ④ 茶碗に盛り付けたら、白いりごまを振りかける。

3 一口メモ

薩摩藩の人口を倍増させたと言われている、栄養価の高いさつま芋

日本には、1698年に琉球王から薩摩藩に献上されて伝わりました。薩摩藩は水はけの良いシラス土壌で稲作には適しませんでした。そこでシラス土壌に適したさつま芋栽培が広まると、人口が倍に増えたということです。

また、江戸時代、飢饉の時にさつま芋を作っている薩摩藩で、餓死する人が少なかったことから、その強い生命力と栄養価が注目され、栽培が広がったと言われています。

- ・美肌効果の高いビタミンC
- ・高血圧予防に有効なカリウム
- ・便秘解消、血液中のコレステロールを低下させる食物繊維

これらの栄養素を多く含み、蒸したり、焼いたりするだけでも甘くておいしく食べられます。蒸したり焼いたりするだけでもおいしく食べられるさつま芋ですが、皮付きのまま切って炊くだけのさつま芋ご飯は、秋から冬の定番メニューにいかがでしょうか。